



კოფეინი და ენერგეტიკული სასმელები



ახალგაზრდებისთვის

მომზადებულია საზოგადოებრივ
გაერთიანება „ბემონში“

წინამდებარე დოკუმენტი შექმნილია ევროკავშირის მხარდაჭერით. მის შინაარსზე სრულიად პასუხისმგებელია საზოგადოებრივი გაერთიანება „ბემონი“ და შესაძლოა, რომ იგი არ გამოხატავდეს ევროკავშირის შეხედულებებს.

კოფეინი

კოფეინს შეიცავს ისეთი მცენარეები, როგორცაა ყავის ხე, ჩაი, მატე, გუარანა, კოლა და სხვა.

კოფეინი ასტიმულირებს ფსიქიკურ პროცესებს. აზროვნებითი პროცესი ცოცხლდება, იხსნება ან გადავადდება დადებითი გრძობა. კოფეინი და სხვა სტიმულანტები ზრდიან ფიზიკურ ამტანობას და კვალიფიციურ შრომასთან დაკავშირებული ამოცანების შესრულების უნარს, ანუ იზრდება ადამიანის როგორც ფიზიკური, ასევე ფსიქიკური შესაძლებლობები. გუნებ-განწყობაზე ზემოქმედება დამოკიდებულია პიროვნების ინდივიდუალურ თავისებურებებზე და გარემოზე, აგრეთვე ადამიანის წინაშე მდგომ ამოცანებზე.





ზოგადად, კოფეინი და სხვა სტიმულანტები ქმნიან უსაფრთხოებისა და კეთილდღეობის განცდას, მხიარულ გუნებ-განწყობას. შემდეგ ეს მდგომარეობა იცვლება მოწყენილობის, დაღლილობის განცდით, ყურადღების დაქვეითებითა და ძილიანობით.

ძილი – ხანგრძლივდება ჩაძინების პროცესი, მატულობს მოძრაობითი აქტივობა, გამოღვიძების სიხშირე. ჩონხის კუნთების მეტაბოლიზმი კოფეინის ზემოქმედებით იზრდება, რაც ნაწილობრივ ხსნის სპორტული შესაძლებლობების მომატებას. კოფეინი უშუალო მასტიმულირებელ ზემოქმედებას ახდენს გულის კუნთზე, მატულობს გულისცემის სიხშირე, ზოგჯერ შეიძლება გამოიწვიოს არითმია და უსიამოვნო შეგრძნებები გულის არეში.

თავის ტვინის სისხლძარღვები კოფეინის და სხვა მატონიზირებელი სასმელების ზეგავლენით ვიწროვდება, ჭანმრთელებში ძლერდება შარდვა. ყავაში მყოფი კოფეინი აძლიერებს კუჭის წველის გამოყოფას.

ინვეზს თუ არა
დამოკიდებულებას?



კოფეინის ეფექტები რომ სურვილის საგანს წარმოადგენს, ამაზე მეტყველებს მთელს მსოფლიოში კოფეინის შემცველი სასმელების უკიდურესი პოპულარობა, მაგრამ ყავის, და ჩაისა და კოფეინის შემცველი სხვა სასმელების მომხმარებლები იშვიათად აცნობიერებენ იმას, რომ კოფეინის ზემოქმედებით გამოწვეულ ემოციურ მდგომარეობაზე დამოკიდებულება აქვთ.

კოფეინის სისტემური მოხმარების ფონზე, ფსიქიკური და მსუბუქი ფიზიკური ხასიათის ალკვეთის სიმპტომები ვითარდება კოფეინის ბოლო მიღებიდან 12-16 საათის შემდეგ და ვლინდება თავის ტკივილით, გაღიზიანებადობით, მოუსვენრობით, უსიამოვნო სხეულბრივი შეგრძნებების ელემენტებით. ასეთივე მოვლენები შეინიშნება კოფეინის შემცველი სასმელების არარეგულარული მოხმარებისას (მაგ., თუ სამსახურში ხშირად სვამენ და სახლში იშვიათად, მხოლოდ გამოსასვლელ დღეებში).

კოფეინის ხანგრძლივად დიდი დოზებით გამოყენება იწვევს შფოთვის მდგომარეობას, მოუსვენრობას, ხელების კანკალს, თავის ტკივილს, არითმიას.



ყავის ჭარბად მომხმარებლად შეიძლება ჩაითვალოს ადამიანი, რომელიც დღე-ღამეში მოიხმარს ნატურალური ყავის 4 ჭიქაზე ან ხსნადი ყავის 5 ჭიქაზე მეტს (400 მგ-ზე მეტი კოფეინი დღეში). კოფეინის ეკვივალენტურ რაოდენობას შეიცავს 10 ჭიქა ჩაი. სასმელში კოფეინის შემცველობა მნიშვნელოვანწილად დამოკიდებულია ყავის ან ჩაის მიღების წყაროზე, რაოდენობაზე და მომზადების ხერხზე.

კოფეინით ზედოზირება იწვევს ყურებში ხმაურს, თავბრუსხვევას, გულისრევას, ღებინებას, სხეულის ტემპერატურის მომატებას, გულისცემის შეგრძნებას. მძიმე შემთხვევაში შესაძლებელია გამოხატული ფსიქომოტორული აგზნება, გულყრები, შეიძლება განვითარდეს ნერვული სისტემის დათრგუნვა, გულისცემის მკვეთრი აჩქარება, არითმია.



ბავშვებს, ჩვეულებრივ, უზღუდავენ ყავასა და მაგარ ჩაის, რადგან მათი ცენტრალური ნერვული სისტემა კოფეინის მასტიმულირებელი ეფექტების მიმართ ნაკლებად მდგრადია. ბავშვთა და მოზარდთა ფსიქიატრიის ამერიკული აკადემიის ინფორმაციით, ბავშვებისთვის კოფეინის დადასტურებულად უსაფრთხო დოზა არ არსებობს.



ენერგეტიკული სასმელები

ენერგეტიკული სასმელი — კოფეინისა და სხვა სტიმულანტების შემცველი მატონიზირებელი, რომელიც იწვევს ენერჯის მცირეხნიან მოზღვავებას. მისი ზემოქმედებით ადამიანის შინაგანი რესურსები მობილიზდება, თუმცა ენერგეტიკული სასმელის მუდმივმა სტიმულირებამ ადამიანის ორგანიზმში შეიძლება გამოიწვიოს საპირისპირო შედეგი: სიფხიზლისა და ენერჯის მოზღვავეების ნაცვლად, ადამიანი შეიძლება მოითენოს და დაიღალოს, ჰქონდეს გულისცემის აჩქარება, მაღალი არტერიული წნევა, უძილობა, დეპრესიული მდგომარეობა.



ენერგეტიკული სასმელები შეიცავს:
ცენტრალური ნერვული სისტემის
მასტიმულირებელ ნივთიერებებს (კოფეინი,
გუარანი, ჟენშენი); ნახშირწყლებს:
გლოკოზა, საქაროზა ან შაქრის
შემცვლელები; არომატიზატორები და
საკვები დანამატები. გუარანა,
ენერგეტიკული სასმელების ერთ-ერთი
გავრცელებული ინგრედიენტი, არის
მცენარეული ექსტრაქტი, რომელიც შეიცავს
კოფეინს, მაგრამ, დიდი დოზებით
გამოყენებისას, ასევე იწვევს ხელების
კანკალს, შფოთვას, აგზნებას,
დაბნეულობას, არტერიული წნევის
მომატებას და გაუწყლობას.





კოფეინისა და სხვა სტიმულანტების დიდი რაოდენობით შემცველობის გამო, ენერგეტიკული სასმელების რეგულარულად მოხმარება არ არის რეკომენდებული.

იშვიათად გამოყენება შეიძლება გულისხმობდეს კვირაში ერთხელ ან თვეში მხოლოდ რამდენჯერმე, დამოკიდებულია პიროვნებაზე.

ენერგეტიკული სასმელები შეიძლება შეიცავდეს დიდი რაოდენობით შაქარს, ზოგჯერ 27 ჩაის კოვზს ერთ ქილაში.

ამის გამო, იმ ბავშვებსა და ახალგაზრდებს, ვისაც აქვთ ჭარბი წონისკენ, ნივთიერებათა ცვლის დარღვევისკენ მიდრეკილება, ენერგეტიკულმა სასმელებმა შეიძლება გამოიწვიოს შაქრის დონის მატება სისხლში და ნივთიერებათა ცვლის შემდგომი დარღვევები.

მეცნიერები სხვადასხვა კვლევებში არაერთხელ უსვამდნენ ხაზს ენერგეტიკული სასმელების ნეგატიურ გავლენას ადამიანების ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე. ისინი პირდაპირ მიანიშნებდნენ, რომ არსებობს კორელაცია შფოთვას, დეპრესიას, სტრესსა და ენერგეტიკული სასმელების მოხმარებას შორის.



პედიატრები და მშობლები შეერთებული შტატების მთავრობას მოუწოდებენ, კოფეინის შემცველ ენერგეტიკულ სასმელებზე ისეთივე რეგულაციები შემუშავდეს, როგორც ქვეყანაში ალკოჰოლისა და სიგარეტის გაყიდვაზე მოქმედებს. მათი სურვილია, **აიკრძალოს დიდი რაოდენობით კოფეინის შემცველი სასმელების არასრულწლოვანი ბავშვებისა და მოზარდებისთვის მიყიდვა**, რადგან ზოგ შემთხვევაში ენერგეტიკული სასმელის ერთი ულუფა იმდენივე კოფეინს შეიცავს, რამდენსაც, მაგალითად, ექვსი ქილა "კოკა-კოლა".

მოზარდებისთვის ენერგეტიკული სასმელების **პოტენციური საფრთხეები მოიცავს**: ორგანიზმის გაუწყლოებას და გამოშრობას; გულისცემის რითმის დარღვევას და გულის უკმარისობას; შფოთვისას (ნერვიულობა და მოუსვენრობა) და უძილობას.



ალკოჰოლი და
ენერგეტიკული
სასმელები

ალკოჰოლი - დეპრესანტია, რომელიც თრგუნავს ცენტრალური ნერვული სისტემის აქტივობას. ალკოჰოლის ნებისმიერ სხვა ფსიქოაქტიურ ნივთიერებასთან ერთად მიღება რისკის შემცველია.

ენერგეტიკული სასმელებისა და ალკოჰოლის ერთდროული მოხმარება ზრდის კოფეინით ინტოქსიკაციის ალბათობას, რადგან ალკოჰოლური თრობის მდგომარეობაში ძნელია მიღებული ენერგეტიკული სასმელების (კოფეინის) რაოდენობის გაკონტროლება.